

Ensalada de Maíz

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 tazas maíz/elote fresco o congelado con granos –cocido y drenado

3/4 taza tomate picado

1/2 pimiento verde picado

1/2 taza apio picado

1/4 cebolla picada

1/4 taza aderezo para ensaladas estilo Ranch, sin grasa

Preparación

1. En un tazón, combine las verduras.
2. Incorpore el aderezo.
3. Cubra y refrigere hasta esté listo para servir.

Notas

University of Kentucky, Cooperative Extension Service, Food and Nutrition Calendar 2005 Kentucky Families on the Move

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	120 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	